

### Auf dem Weg zu einer Psychologie des Helfens

Zurhorst, Günter

Veröffentlichungsversion / Published Version

Zeitschriftenartikel / journal article

#### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Zurhorst, G. (2001). Auf dem Weg zu einer Psychologie des Helfens. *Journal für Psychologie*, 9(3), 3-13. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-28306>

#### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer Deposit-Lizenz (Keine Weiterverbreitung - keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

#### Terms of use:

This document is made available under Deposit Licence (No Redistribution - no modifications). We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

## Psychologie des Helfens

### Auf dem Weg zu einer Psychologie des Helfens

Günter Zurhorst

#### Zusammenfassung

Im Beitrag wird versucht, eine Landschaftsbeschreibung der psychologischen Theoriebildung bezüglich des beruflichen wie nicht-beruflichen Helfens vorzunehmen. Dazu werden exemplarisch sozialpsychologische, psychoanalytische und »eklektisch-psychologische« Studien untersucht, kritisch geprüft und auf mögliche weiterführende Gesichtspunkte hin zu einer Psychologie des Helfens diskutiert.

#### HELFENDE BERUFE - OHNE WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE?

In ihrem weitverbreiteten sozialpsychiatrischen Standardwerk »Irren ist menschlich« schildern Klaus Dörner und Ursula Plog ein Einstellungsgespräch mit einem jungen Stellenbewerber. Daraus sei hier eine kurze Passage zitiert (B = Bewerber; T = Teammitglied):

»T: Und was interessiert Sie?

B: Zum einen glaube ich, daß man in der Psychiatrie besonders gut helfen kann. Ursprünglich wollte ich mit Kindern arbeiten, aber dann hat mich mal jemand drauf gebracht, daß es auch notwendig ist, Erwachsenen zu helfen, daß denen niemand hilft ... Das muß schön sein, diesen Kranken zu helfen.

T: Sie sagten, Sie möchten helfen. Was heißt das für Sie, helfen?

B: Ich weiß ja nicht genau, aber ich kann geduldig sein, ich kann auch andere ermuntern, ich bin auch verständnisvoll...

T: Geben Sie gern?

B: Ja.

T: Ist es Ihnen auch schon mal gekommen, daß es wichtiger sein kann, jemandem etwas wegzunehmen als ihm etwas zu geben?

B: Nein, eigentlich nicht, denn Wegnehmen ist ja meist etwas Unangenehmes...

T: Und wenn ich sage, daß es häufig genug darauf ankommt, nichts zu geben, etwas zu verweigern?« (Dörner, Plog 1996, S. 33 f.).

Läßt man diese Gesprächssequenz in Ruhe auf sich wirken, so führt sie uns mitten in die Problematik des Helfens hinein. Was verstehe ich unter Hilfe? Wie fühle ich mich, kurz bevor ich helfe? Wie fühle ich mich, wenn mir geholfen wird? Unter welchen Bedingungen mag ich Hilfe gern, unter welchen nicht? Tut mir Hilfe immer gut? Ist krank sein und hilfsbedürftig sein dasselbe? Wie ist das Verhältnis von Ratschlag und Hilfe? Was heißt »Hilfe zur Selbsthilfe«? Gibt es einen Zusammenhang von Hilfe und Ressentiment? Ist Helfen Privatsache, oder unterliegt es der öffentlichen Diskussion? Wie ist das Verhältnis von Hilfe zu Zwang, Drängen, Manipulation, Erziehung, Drohung, Kontrolle, Unterjochung? Dies sind nur ein paar Fragen, die Dörner und Plog aufwerfen und teilweise zu beantworten versuchen.

Was hier für die Psychiatrie aufgezeigt wird, kann ohne Mühe auf die anderen helfenden Berufe übertragen werden: Was heißt helfen für den Berater (von »A« wie Anlageberater bis »Z« wie Zuwanderungsberater), Erzieher, Pädagogen, Psychotherapeuten etc., aber auch für den Rechtsanwalt, Pannenhelfer, Heilsarmist, Blutspendedienstler etc.? Das Heer der helfenden Berufe oder der mit Helfertätigkeiten einhergehenden Berufe scheint unendlich.

Neben dem Problembereich des beruflichen Helfens existiert der sicher noch weit

umfänglichere Bereich des nicht-beruflichen Helfens, der vielleicht wiederum zu unterteilen wäre in einen Bereich des mehr oder minder berufsnahen ehrenamtlichen Helfens (volunteering) und den Bereich des privaten alltäglichen Helfens der Menschen untereinander (Freundschaft, Familie, Nachbarschaft, Notsituationen bei Fremden etc.).

Helfen, so könnte man folglich sagen, ist ein universelles und tief in der anthropologischen Struktur des Menschen verwurzeltes Phänomen von außerordentlicher und lebensnotwendiger Bedeutung (vgl. Kropotkin 1904), wobei es auf der Hand liegt, daß geschlechtsspezifische Differenzen eine entscheidende Rolle spielen (Rommelspacher 1987, Schmerl/Nestmann 1990). Es überrascht daher, daß es sowohl bei den Berufen, die auf der Helfertätigkeit geradezu aufbauen, als auch bei den höchst vielfältigen nicht-beruflichen Tätigkeiten, die just in diesem »Jahr des Freiwilligen Engagements« besonders in den Blickpunkt der Öffentlichkeit gerückt werden, kaum eine systematisch-wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Problem des Helfens gibt.

Obwohl also viele Berufe wie auch nicht-berufliche Tätigkeiten auf dem Hilfebegriff aufbauen, fehlt eine grundlegende Theorie des Helfens, die den komplizierten Prozeß des Helfens psychologisch hinreichend und umfänglich verständlich macht. Darüber wundert sich z.B. auch Gängler. Er arbeitet heraus, daß die genauere Beschäftigung mit »Helfen« und »Hilfe« erst mit ihrer Herausbildung als gesellschaftlicher Aufgabe, ihrer staatlichen Organisation und Professionalisierung einherging und daß seitdem das Phänomen »helfen« in unterschiedlichen wissenschaftlichen Zusammenhängen zwar analysiert wird: Es wird z.B. juristisch kodifiziert, über politische Entscheidungen gesellschaftlich implementiert, philosophisch-anthropologisch reflek-

tiert, ökonomisch auf Finanzierbarkeit geprüft, theologisch-moralisch legitimiert, aber: »Bislang ist eine allgemeine Theorie des Helfens nicht in Sicht« (Gängler 1996, S.132). Das gilt sowohl für soziologische Theorien hinsichtlich der gesellschaftlichen Funktion des Helfens als auch für psychologische Theorien, die sich besonders den subjektiven Problemen der Hilfeleistung widmen. Teilweise wird die wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Thema »Hilfe« sogar explizit abgewiesen. So meint z.B. der Erziehungswissenschaftler Mollenhauer: »Alles Erziehen ist in irgendeinem Sinn Hilfe, (aber) will man den Begriff der Hilfe ... explizieren, so zeigt sich, daß er im Sprachgebrauch eine viel zu allgemeine Bedeutung hat, um noch einen bestimmten Aspekt der Erziehungstätigkeit bezeichnen zu können« (Mollenhauer 1964, S. 98). Und auch der Sozialpädagoge Gängler muß ausgerechnet für seine Profession, die den »Hilfebegriff in allen Varianten zum Anknüpfungspunkt der Selbstverständigung der Disziplin« gemacht hat, feststellen: »(Es) bleibt in fast allen Abhandlungen noch völlig unklar, was unter 'Hilfe' oder 'helfen' denn nun zu verstehen (ist)« (Gängler 1996, S. 135).

Diese Feststellungen könnten als ungerichtet erscheinen, zumindest wenn man einen Blick in die vorhandene psychologische Literatur wirft. Gibt es nicht gerade in der Psychologie eine Unmenge an Untersuchungen zum Thema »Helfer-Syndrom« (Schmidbauer 1977) oder »burn out« (Burisch 1990)? Ist nicht die gesamte Beratungs- und soziale Unterstützungsforschung (z.B. Sickendiek, Engel, Nestmann 1999; z.B. Röhrle 1994) sowie die ausge dehnte Psychotherapieforschung ein exzellenter Beitrag zum Thema »Helfen«? Und ist nicht die Sozialpsychologie angefüllt mit Studien zum Thema »Altruismus«, »prosoziales Verhalten«, »Empathie«, »soziale Aktivierung«, »helping behavior«, »donating behavior«, »interpersonal attraction« etc. (s. Bierhoff 1990; Bierhoff 2000, S. 73 ff.)?

## »HELFEN« VERSUS »WIRKSAMKEIT«

In der Tat schiene es nicht abwegig zu behaupten, daß sich z.B. gerade die Psychotherapie sehr um das Thema Helfen verdient gemacht hat. Was sollen die ganzen Forschungen, die den psychotherapeutischen Hilfeprozeß im Zusammenwirken seiner Variablen in hunderten von Studien der verschiedensten Ansätze untersucht haben, denn anderes belegen (Senf, Broda 1997)? Doch sehen wir einen Moment genauer hin. Goldstandard der Wirksamkeitsforschung ist die Laborwirksamkeit (efficacy). Hier gilt die Analogie: Psychotherapie wirkt wie ein Medikament und muß auch so erforscht werden. Wenn man also sagt: »das Medikament hilft gegen ...«, so soll dies ähnlich auch für psychotherapeutische Verfahren/Interventionen gelten. Doch wird hierbei schnell ersichtlich: »Wirksamkeit« hat wenig mit »Helfen« zu tun. Denn erstere zielt auf ein - möglichst kausales - Bedingungsgefüge ab, das technologische Anweisungen (»Manualisierungen«) gestatten soll. Letzteres hat hingegen mit einer persönlichen Beziehung zu tun: Das Wirken (»Helfen«) eines Medikamentes/einer Intervention ist nicht schon die ärztliche/psychotherapeutische Helferbeziehung. Jedenfalls sind die Fragen, die Dörner und Plog aufgeworfen haben, mit einer Wirksamkeitsforschung noch gar nicht berührt. Ganz im Gegenteil könnte auf dem Hintergrund der Frage, welche Formen und Motivationen zwischenmenschlicher Begegnung für einen bestimmten Patienten/Klienten hilfreich sind, durchaus die These vertreten werden, daß bereits die Idee der Manualisierung von Psychotherapie angemessenes psychotherapeutisches Helfen im Ansatz verfehlt (Auckenthaler 2000), weil es den Patienten/Klienten seiner Subjekthaftigkeit tendenziell entkleidet. Ein psychotherapeutischer »Strippenzieher« im Sinne der verengten Wirksamkeitsforschung hilft nicht, sondern er exekutiert und manipuliert. Im folgenden sollen exemplarisch drei Bereiche der Psychologie herausgegriffen

werden, an denen Problemstellungen einer zukünftigen Psychologie des Helfens deutlicher herausgearbeitet werden können: die Sozialpsychologie des alltäglichen Hilfeverhaltens (Bierhoff), die Psychoanalyse der Helferpersönlichkeit (Schmidbauer) und die Psychologie des beruflichen Helfens (Fengler). Wie noch zu sehen sein wird, können hier lediglich ein paar Facetten erörtert werden.

## Zur Psychologie des hilfreichen Verhaltens: Helfen als natürlicher Selektionsvorteil?

Ein zentrales Thema der Sozialpsychologie sind der Altruismus bzw. das hilfreiche Verhalten (Frey, Greif 1983; Städler 1998, S. 1023 ff.), die ausschließlich im Bereich des nicht-beruflichen, alltäglichen Handelns anzusiedeln sind. Ausgangspunkt für diese Forschungen war die Frage, unter welchen Bedingungen Menschen anderen helfen oder nicht helfen, wobei insbesondere spektakuläre Fälle unterlassener Hilfeleistung und sog. bystander interventions die Aufmerksamkeit erregten. Erwähnt seien hier die bekannten und durch bedeutende amerikanische Preise ausgezeichneten Experimente von Latané und Rodin (1969), in denen die Hilfsbereitschaft von Studenten bei einem miterlebten Unfall getestet wurde. Diese Experimente wurden damals auf dem Hintergrund eines grauenhaften Vorfalls in New York durchgeführt, bei dem mindestens 38 Menschen zusahen, wie eine Frau ermordet wurde. Und obwohl der Mörder eine lange Zeit für seine Tat benötigte, griff niemand ein oder holte die Polizei. In einem Kommentar zu diesem Zusammenhang von realem Mord und dessen sozialpsychologischer Beforschung durch Latané erhob Arno Gruen schwerste Vorwürfe: »Das Forschungsteam verneinte und verharmloste dieses grauenhafte Ereignis und war nicht der Meinung, daß Apathie, Gleichgültigkeit, Gefühllosigkeit, Entmenslichung oder der Verlust von Anteilnahme am Mitmenschen dahintersteckten. Es stufte die Verweigerung der Hilfelei-

stung als moralisch selbstverständlich ein: '(...) angesichts einer Situation, aus der (für die umstehenden Personen) selbst kein Vorteil zu holen ist (...), wäre es wahrscheinlich überraschend, wenn überhaupt jemand eingreifen sollte (...). Es gibt nämlich wenig positive Belohnung für erfolgreiches Eingreifen bei einem Notfall'. Mitgefühl mit dem Opfer als wesentliches Kennzeichen unseres Menschseins wird dabei überhaupt nicht in Betracht gezogen, im Gegenteil erhält die Entfremdung des Menschen von sich und der Gemeinschaft auch noch den wissenschaftlichen Segen.

Eine solche Haltung ist noch grausamer und tödlicher als die eines Himmeler, der in seiner Rede über die Endlösung wenigstens noch Gewissensbisse hatte, denn sie rechtfertigt das Böse, treibt unsere Bewußtseinspaltung, Entfremdung und Entmenslichung weiter voran« (Gruen 1997, S. 75).

Einmal unabhängig davon, ob der Vergleich der Studie mit einem Himmeler passend ist, so wird hier ein zentrales Problem deutlich, das uns noch beschäftigen wird: Woher bezieht die sozialpsychologische Forschung beim Thema Helfen ihre Normen? Welche Menschenbilder werden transportiert? Werden diese Probleme überhaupt wissenschaftlich reflektiert?

In späteren Labor- wie in Feldexperimenten sollte sodann herausgefunden werden, wie die Zusammenhänge von Hilfeverhalten und interpersoneller Attraktion, Einstellungen, Mitgefühl, Entwicklung der Empathiefähigkeit, des role-taking, der sozialen Aktivierung, der moralischen Entwicklung etc. beschaffen sind.

Im deutschsprachigen Raum hat sich besonders Bierhoff mit dem Problem hilfreichen Verhaltens befaßt und eigene Experimente durchgeführt (Bierhoff 1990; 2000). Ihn interessieren vor allem die extrinsischen

und intrinsischen Motive prosozialen Verhaltens sowie auch die Probleme des Hilfeerhaltens.

Betrachten wir zunächst seine Definition des Gegenstandsbereiches. Er bestimmt altruistisches Verhalten durch drei Merkmale:

- Die Handlung stellt eine Wohltat für eine konkrete Person oder Personengruppe dar
- auf der Basis einer Intention, der anderen Person eine Wohltat zu erweisen
- bei Freiwilligkeit und Fehlen einer dienstlichen Verpflichtung (Bierhoff 2000, S. 73).

Hier stellt sich bereits die Frage, wieso die »Wohltat« derart ins Zentrum gestellt wird. Bei Dörner und Plog war bereits die Möglichkeit des Verweigerns und des Wegnehmens als Hilfeleistung angesprochen worden. Das dürfte zwar die helfende Person durchaus als »etwas Gutes tun« empfinden, jedoch erst später vielleicht auch die hilfeerhaltende Person.

Bei der genaueren Untersuchung seines Prozeßmodells hilfreichen Verhaltens befaßt sich Bierhoff nun zunächst mit extrinsischen Motivlagen und interpretiert diese austauschtheoretisch im Sinne des Kosten-Nutzen-Prinzips: »Beobachter werden die Reaktion auf eine Notsituation wählen, die ihre Erregung möglichst schnell und vollständig reduziert und die so wenig Nettokosten (Kosten minus Belohnungen) wie möglich hervorruft« (Bierhoff 2000, S. 81). Sodann stellt sich für ihn die Frage, ob diese Erklärung auch auf intrinsisch motivierte Hilfe zutrifft, von der man doch eigentlich erwarten dürfte, daß sie »um ihrer selbst willen« zustande kommt. Bierhoff resümiert: »Zusammenfassend ergibt sich, dass intrinsisch motivierter Altruismus auf der Grundlage der Maximierung positiver Konsequenzen erklärt werden kann« (S. 83), womit die Frage gestellt ist, »ob nicht jede Hilfeleistung egoistisch motiviert ist« (S. 87). Schließlich gibt Bierhoff zu erkennen,

woher er seine »wissenschaftlichen Be-weise« bezieht: »Die Annahme eines altruistischen Motivsystems, das unabhängig von einem egoistischen Motivsystem wirksam ist..., läßt sich experimentell und theoretisch kaum begründen. Zum einen bieten sich weitreichende Hypothesen an, die Altruismus auf der Basis egoistischer Motivation erklären können. Zum anderen wäre ein unabhängiges altruistisches Motivsystem auch aus einer soziobiologischen Betrachtungsweise wenig sinnvoll, weil eine Orientierung am Fortpflanzungserfolg, wie er im Konzept der Gesamtfitness enthalten ist, eine einheitliche Motivbasis nahe legt« (S. 90). Und die Formel für »Gesamtfitness« lautet bei ihm: »Unter Gesamtfitness wird der relative Fortpflanzungserfolg eines Individuums verstanden, der sowohl auf eigener Fortpflanzung (direkte Fitness) als auch auf dem Fortpflanzungserfolg von Individuen, die genetisch verwandt sind (wie Geschwister; indirekte Fitness), beruht« (S. 90). Folglich ist »Altruismus« nur möglich, wenn das Produkt aus dem Nutzen für den Hilfeempfänger und dem Verwandtschaftsgrad zwischen Helfer und Hilfeempfänger größer ist, als es die Kosten des Helfens sind!

Damit ist hinreichend klar gesagt: Die akademische Sozialpsychologie, so wie Bierhoff sie repräsentiert, bezieht ihre Normen und ihre experimentell erzeugten Argumentationsfiguren bezüglich menschlichen Hilfeverhaltens aus dem Sozialdarwinismus des 19. Jahrhunderts. Das Argumentationsmuster setzt sich auch bei der Erklärung der Phänomene des Hilfe-Erhaltens fort. Dazu Bierhoff: »Bei der Frage, wie sich Hilfe auf die Hilfeempfänger auswirkt, spielt das Ausmaß der konkreten Notlage einerseits und der Selbstwert der Hilfeempfänger andererseits eine zentrale Rolle. Je größer die Notlage ist, desto eher wird eine Hilfe willkommen geheißen. Je höher der Selbstwert, desto bedrohlicher wirkt es, wenn man Hilfe erhält« (S. 97). Und für diejeni-

gen, die sich verduzt fragen, wie letzteres möglich sein soll, fügt Bierhoff hinzu: »Hilfe, die als selbst-unterstützend erlebt wird, kann die Bereitschaft zur Selbsthilfe beeinträchtigen, während selbst-bedrohende Hilfe die Anstrengung, sich selbst zu helfen, verstärkt« (S. 97).

Eine solche These, die offenkundig der Erfahrung widerstreitet, daß gerade Menschen mit schwach ausgeprägtem Selbstwertgefühl Hilfeleistungen anderer als Kränkung/Bedrohung erleben und umgekehrt Menschen mit stark ausgeprägtem Selbstwertgefühl Hilfe ohne Kränkung/Bedrohung annehmen können (Schmidbauer 1999), scheint nur dann verständlich zu werden, wenn wiederum ein sozialdarwinistisch wirkender Egoismus als anthropologische Invariante ins Spiel gebracht wird: Denn nur, wenn man eine Gleichsetzung von hohem Selbstwertgefühl mit soziobiologisch verstandenem Egoismus vornimmt, kann man auf die Idee kommen, daß mit zunehmendem Selbstwert eine helfende Beziehung bedrohlicher wird. Es verwundert daher nicht, daß Bierhoff im Rahmen seines sozialpsychologischen Mainstreams unter »Selbstwert« den Vorgang versteht, »sich selbst in ein positives Licht zu stellen« (S. 29), und zwar entweder »sich im Erfolg der anderen sonnen« und/oder »abwärts gerichtete Vergleiche (vornehmen), die auf den Mißerfolgen der anderen beruhen« (S. 34). Demgegenüber hält es Astrid Schütz in ihrer differenziert angelegten »Psychologie des Selbstwertgefühls« für wichtig, Selbstwert nicht mit Arroganz (= egozentrischer Selbstaufwertung) gleichzusetzen, weil die Angehörigen dieser Gruppe »die Aufwertung der eigenen Person durch Abwertung anderer betreiben und ihr Konfliktverhalten durch Schuldzuweisungen und Konfrontation gekennzeichnet ist« (Schütz 2000, S. 224).

Als Konsequenz aus der hier vorgetragenen kurzen Literaturanalyse ergibt sich, daß die

Bierhoffsche Sozialpsychologie des hilfreichen Verhaltens aufgrund ihrer normativen Voreingenommenheiten und einseitigen methodologischen Standards helfende Beziehungen zwischen Menschen nicht angemessen erfassen kann. Dies zeigt sich besonders in dem Vergleich mit den Forschungen von Snyder, Clary und Stukas (2001) sowie von Yeung (2001) in diesem Heft, die ein sehr breites Motivgefüge menschlichen Helfens empirisch erarbeitet haben. Wenn sich jedoch die altruistische »Wohltat« von Bierhoff am Ende einzig als soziobiologisch angehauchtes egozentrisches Selbstaufwertungsmanöver erweist, das auf Überlegenheitsstreben (»survival of the fittest«) gegründet ist, dann liegt hier nicht nur eine unzulässige Verengung, sondern offensichtlich eine Verwechslung vor: nämlich von Hilfe und Ressentiment (Verachtung). Denn die Botschaft lautet: Für den Selbstwert-Starken ist Hilfeerhalten bedrohlich, und wenn er anderen hilft, tut er dies nur zum Vorteil bzw. Ausbau seines biologisch verankerten Überlegenheitsstrebens. Es ist aber durch nichts belegt, daß der konstatierbare selektive Vorteil, der in dem Schutz der (eigenen) Nachkommen steckt, mit einer gegen andere gerichteten biologischen Tendenz einhergeht (s. Schmidbauer, 1977, S. 27 ff.).

### **Zur Psychoanalyse der Helferpersönlichkeit: Helfen aus Abwehr?**

Anders als die Bierhoffsche Sozialpsychologie haben sich psychoanalytische Autoren mit Formen des beruflichen Helfens beschäftigt und hier vor allem mit den beratenden/psychotherapeutischen Berufen. Im folgenden soll versucht werden, aus diesen Ansätzen etwas für eine Psychologie des Helfens zu gewinnen.

Seit ihrem Anbeginn hat die Psychoanalyse starken Wert auf die Durchdringung der therapeutischen Beziehung gelegt, vor allem deren unbewußter Dynamik. Die besondere Charakteristik dieser Form von »helfen-

der Beziehung« hat dabei mannigfache Interpretationen erhalten (von den triebtheoretischen, ich-psychologischen, objektbeziehungstheoretischen bis hin zu den selbstpsychologischen Ansätzen) und wurde im Rahmen der verschiedensten Konzepte diskutiert. Erwähnt seien hier z.B. Balint (1957), Bauriedl (1980), das Kollusionskonzept von Willi (1975) oder das als Alternative zu Fritz Riemann gedachte Buch von Karl König, das auf psychoanalytisch-charakterologischer Grundlage (narzißtisch, schizoid, depressiv, zwanghaft, phobisch, hysterisch) die Helfer-Beziehungen durchdekliniert. »Vom Charakter hängt es weitgehend ab, was für ein Patient er ist und was für ein Arzt, Psychologe, Lehrer oder Sozialarbeiter« (König 1992, S. 7).

Darüber hinaus haben sich einige psychoanalytische Autoren speziell mit der Helfer-motivation der helfenden Berufe insgesamt befaßt. Dabei springt die entlarvende Tendenz der Analysen deutlich ins Auge. Exemplarisch sei hier Gottschalch mit seiner These vom »sozialen Masochismus« zitiert. Er vermutet, daß die helfenden Berufe einen bestimmten Charaktertyp anziehen, der sich vor allem durch die Suche nach Leid auszeichnet: den »sozialen Masochisten«, der ein »Opfer seiner maßlosen Über-ich-Forderungen (ist)« (Gottschalch 1988, S. 197). Laut Gottschalch ist dieser soziale Masochismus - im Unterschied zu anderen Formen - nicht an ein bestimmtes Objekt gebunden, von dem das masochistische Leiden ausgehen muß. Vielmehr ist es das Leiden selbst, das anziehend wirkt. Hierbei werden unbewußte Schuldgefühle und Strafbedürfnisse befriedigt, wobei das eigentliche Ziel jedoch in der Befriedigung der aggressiven, ehrgeizigen und rachsüchtigen Triebregungen liegt, die sich hinter der Fassade der Bescheidenheit und Demut verbergen.

Es entsteht somit das widersprüchliche Bild, daß sich der soziale Masochismus auf

der einen Seite durch Bescheidenheit, Demut, Tendenz zur Selbsterniedrigung und Ergebenheit gegenüber idealen Zielen und auf der anderen Seite durch Aggressivität, Ehrgeiz, Rachsucht und Allmachtsphantasien auszeichnet. In Wirklichkeit handelt es sich jedoch um einen bloß scheinbaren Widerspruch, weil der soziale Masochismus eine Abwehrstruktur darstellt, bei der sozial geächtete Triebimpulse durch sozial geschätzte Haltungen überlagert oder in deren Namen ausagiert werden. Hinzuzufügen ist, daß zur Abwehr aber nicht nur intrapsychische, sondern auch interpersonale und institutionelle Prozesse gehören (Mentzos 1996).

Diese These vom »Helfen aus Abwehr« hat im Rahmen der Psychoanalyse eine lange Tradition und sagt aus, daß zumindest auf dem Hintergrund triebtheoretischer Folien kein Platz für unverdächtige berufliche wie nicht-berufliche Helferleistungen vorhanden ist. Das betont z.B. auch Schmidbauer in seiner Kritik an Freuds »Massenpsychologie und Ich-Analyse«, in der sich Freud mit sozialen Motiven befaßt hatte: »Bei Freud ist also eindeutig der Neid, das egoistische Mißgönnen, das primäre soziale Motiv. Als Reaktion darauf, angesichts der Aussichtslosigkeit, die egoistischen Ziele zu erreichen, entwickelt sich die auf Gerechtigkeit abgestellte Motivation. Diese Auffassung läßt sich aus evolutionstheoretischen Überlegungen nicht aufrechterhalten. Gerade was soziales Teilen angeht, bestehen zu viele Übereinstimmungen zwischen den Menschenaffen und den urtümlichen Kulturen der Jäger und Sammler, um an einer ursprünglichen Motivation zu 'altruistischem' Verhalten zu zweifeln« (Schmidbauer 1977, S. 35).

Schmidbauer weist darauf hin, daß »die primäre soziale Bezogenheit des Menschen ... in der Psychoanalyse erst mit der Narzißmusforschung wieder deutlicher gesehen worden (ist)« (Schmidbauer 1977, S. 34),

und insofern geht er in seinen Schriften davon aus, »daß die Unterscheidung zwischen 'Helfen aus Abwehr' und spontaner Hilfsbereitschaft sinnvoll ist« (Schmidbauer 1999, S. 8).

Diese Unterscheidung ist für Schmidbauer, dem Vater der These vom »hilflosen Helfer«, von großer Bedeutung. Den Kritikern seiner Analyse des Helfer-Syndroms hält er entgegen: »Diese nehmen an, daß das Nachdenken über die Motive der eigenen Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe unweigerlich zu einer zerstörerischen Entlarvung führt. In den 'hilflosen Helfern' habe ich mehrmals ausdrücklich gesagt, daß es gerade um die Wiederherstellung und Befreiung der spontanen, kreativen Hilfsbereitschaft geht, um die Trennung von einem zerstörerischen Ideal. Aber eine solche Trennung macht auch Angst - die Angst, alles zu verlieren, weil man alles behalten möchte« (Schmidbauer 1999, S. 9).

Es überrascht nun, daß Schmidbauer seinem so wichtigen Rettungsversuch selbst eine deutliche Absage erteilt: »Immer wieder höre ich Fragen: Wie sieht denn das richtige Helfen, das Helfen ohne Helfer-Syndrom aus? Ich werde verlegen, wenn ich diese Frage beantworten soll. Denn ich bin überzeugt, daß sie besser offen bleibt, wie eine jener Wunden, die dann verhängnisvoll werden, wenn ein unkundiger Arzt es darauf anlegt, sie möglichst rasch mit scheinbar gesunder Haut zu bedecken« (S. 9).

Wie ist diese eigenartige Zurückhaltung zu verstehen? Sieht er sich und alle anderen Professionellen als »schädliche Kurpfuscher« an, die zu einer gelingenden Helfer-Beziehung nichts beitragen können? Gibt es nur die fortwährende Aufgabe, die kulturell dominante christliche Nächstenliebe ob ihres falschen Bewußtseins und ihrer Destruktivität psychoanalytisch zu geißeln? Oder wäre es z.B. auch möglich, im Ausgang vom Begriff der »Empathie«, der in



der (psychoanalytischen?) Selbstpsychologie von Heinz Kohut (1999) oder Ernest Wolf (1996) das Zentrum des psychotherapeutischen Helfens darstellt, einen vollständigeren Begriff des Helfens zu entwickeln?

Jörg Fengler hat auf dem Weg zur einer Psychologie des Helfens Schmidbauers Thesen einer weitgehenden Kritik unterzogen. Die Liste der Einwendungen ist lang:

1. Die Reduktion der Helfermotivation auf frühgestörte Entwicklungen verkennt die Vielseitigkeit des durchschnittlichen Erziehungsgeschehens: »Wir sind als Kinder ja nicht nur abgelehnt, sondern auch geliebt worden... wir sind nicht nur verdeckt narzißtisch und indirekt aggressiv, sondern auch offen narzißtisch und aggressiv. Diese Kehrseite, gleichsam das frische vitale Gegenbild zum armen Helfer, wird in dem Begriff 'Helfer-Persönlichkeit' zu wenig beleuchtet« (Fengler 1998, S. 36).
2. Die 5 Merkmale der »Helfer-Persönlichkeit« (abgelehntes Kind, Vermeidung von Gegenseitigkeit der Beziehungen, Identifizierung mit dem Überich, verdeckte narzißtische Unersättlichkeit, indirekte Aggression) sind unspezifisch.
3. Ein einheitlicher Typus der »Helfer-Persönlichkeit« läßt sich nicht nachweisen. Aufgrund empirischer Erhebungen konnte widerlegt werden, »daß Helferinnen und Helfer sich als Gruppe vom Rest der Bevölkerung unterscheiden« (Fengler 1998, S. 36).
4. Darüber hinaus fehlen empirische Belege für die These vom »Helfersyndrom«. Es gibt bisher keine empirischen Längsschnittstudien mit Vergleichsgruppen über die Entstehung dieses Syndroms.
5. Der Begriff des »Helfersyndroms« diskreditiert das Helfen insgesamt, nicht nur die zwanghafte Variante« (S. 37).
6. Die Ethik des »Helfersyndroms« ist »denkbar schmalbrüstig« (S. 37).
7. Der Begriff des »hilflosen Helfers« läßt leicht verkennen, daß Helfer einerseits

Macht ausüben, andererseits viel Positives leisten: »Vielmehr sind sie dem Klienten gegenüber in vielfältiger Weise hilfreich. Auch untereinander sind sie nicht hilflos, sondern durch Beratung, Therapie, Kontrollanalyse und Supervision in differenzierter Weise wirksam. Sie sind auch im Umgang mit sich selbst nicht hilflos, sondern aufmerksam, reflexiv und sorgsam. Wohl aber sind sie nach meinem Eindruck aus verschiedenen Gründen in besonderer Weise verführbar und gefährdet. So würden Formulierungen wie 'Die verführbaren Helfer', 'Die gefährdeten Helfer', 'Die verstrickten Helfer' oder 'Die belasteten Helfer' besser zutreffen, die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Helferinnen und Helfern zu bezeichnen« (S. 38).

Fengler hat aus dieser Kritik offensichtlich die Konsequenz gezogen, eine eigene Theorie der helfenden Berufe vorzulegen. Sein Buch, das ebenfalls in mehreren Auflagen erschienen ist, will dezidiert »keine Warnung vor der Wahl eines Helfer-Berufs« (S. 14) sein und wendet sich an »alle Personen, die sich im Haupt-, Neben- oder Ehrenamt anderen Menschen unterstützend, beratend, erziehend, therapeutisch, pflegend, lehrend und versorgend widmen« (S. 13). Das Spektrum reicht von »A« wie Arzt bis »T« wie Taxifahrer. Was können wir hier für die gesuchte »Psychologie des Helfens« lernen?

### **Zur Psychologie des beruflichen Helfens: Helfen als Belastungs-/Bewältigungsprozeß?**

Obwohl der Titel des Buches: »Helfen macht müde« von vornherein auf Probleme beruflicher Deformationen und Formen des burn out abzielt, scheint die eigentliche Pointe des Buches darin zu liegen, Helfen als einen psychischen Prozeß im Sinne des Belastungs-Bewältigungs-Paradigmas zu konzipieren, welcher beispielhaft am Hilfe-prozeß für die Gruppe der beruflichen Helfer selbst exemplifiziert wird. Man könnte also sagen: So wie der Helfer seine Ar-

beitsbeziehung zum Klienten gestaltet und sich damit in viele Belastungen und Lösungsversuche »verstrickt«, so positioniert sich Fengler - quasi spiegelbildlich/supervisorisch - gegenüber den Helfern, und zwar auf den unterschiedlichen Ebenen: person-, gruppen-, organisations- und institutionsbezogen.

Zunächst befaßt sich Fengler mit grundlegenden Fragen des Helfens: Definitionsbereich, Motivationen, Merkmale des Helfens und subjektive Gefühlsqualitäten beim Helfen, so wie dies eingangs ähnlich von Dörner und Plog dargelegt wurde. Ich greife hier beispielhaft die von Fengler gestellte Frage heraus, worin denn das Helfen besteht. Und nachdem er Helfen grundsätzlich als positive »spontane Anteilnahme und Hilfsbereitschaft« sowie als »Freude, anderen Menschen etwas Gutes zu tun« (S. 15) qualifiziert hat, folgt eine lockere Aufzählung der charakteristischen Tätigkeiten beruflichen Helfens »über Schulen, Tätigkeiten, Theorien und Techniken hinweg« (S. 23). Genannt werden:

- einfühlsam sein
- Macht ausüben
- Modell-Funktion aufbauen
- Projektionsgelegenheit für den Hilfesuchenden sein
- Klientenäußerungen belohnen und bestrafen trotz wohlwollender Neutralität
- interpretieren (naiv oder wissenschaftlich abgesichert)
- Menschenbild transportieren
- auf unbedingtes Ändernwollen verzichten
- konfrontieren
- Sinnfindung in Gang bringen
- allseitige Parteilichkeit wahren und
- mit-leiden (Fengler 1998, S. 23 ff.).

In der Tat haben wir es hier mit einem bunten Strauß von Tätigkeitsmerkmalen quer durch einzelne psychotherapeutische Schulen zu tun, die einer gewissen Beliebigkeit oder Willkürlichkeit je nach Ausbildungshintergründen des Autors nicht entbehren.

Dasselbe Bild ergibt sich z.B. bei der Beschäftigung mit den Formen beruflicher Deformation. Fengler listet hier folgende Theoriebestandteile auf:

- Verstärkungstheorie
- Selektionstheorie
- Sozialwahrnehmungstheorie
- Soziale Lerntheorie
- Sozialisationstheorie
- Persönlichkeitstheorie und
- Belastungstheorie der beruflichen Deformation.

Wie das alles zusammenpassen soll, stellt er sich als eine Art Prozeßmodell so vor: »Diese sieben theoretischen Zugänge zum Problem der beruflichen Deformation stehen nicht in Konkurrenz zueinander, sondern beleuchten unterschiedliche Aspekte des Prozesses. Wahrscheinlich kommen Männer und Frauen durch biographische Prägungen zum Helferberuf (Persönlichkeitstheorie), eignen sich in der beruflichen Sozialisation einen bestimmten Wahrnehmungsausschnitt an (Sozialisationstheorie) und akzentuieren und entwickeln ihn selektiv weiter (Social perception-Theorie, Selektionstheorie). Manche Verhaltensweisen werden dabei übermäßig generalisiert (Verstärkungstheorie); Helferinnen und Helfer sind dabei starken Belastungen ausgesetzt (Belastungstheorie) und entwickeln in ihrem Verhalten zunehmend Reduktionen und starre Routinen (Soziale Lerntheorie). Aber es kann auch einer der Aspekte allein zur Entwicklung einer beruflichen Deformation genügen« (S. 139).

#### SCHLUSSFOLGERUNGEN

Einmal unabhängig betrachtet von dem sicherlich sehr reichhaltigen praktischen Erfahrungsschatz zum Thema »helfende Beziehung«, der das Buch von Fengler - wie auch die Werke einiger anderer - auszeichnet, so muß doch hinsichtlich der Theorie-Entwicklung konstatiert werden, daß dies der Forschungsstand in Deutschland zur Zeit zu sein scheint. Es gibt keine elaborier-

te psychologische Theorie des Helfens, sondern höchstens ein Kompendium von Teilbereichen und Versatzstücken, deren Kompatibilität bloß behauptet, keinesfalls aber ernsthaft diskutiert wird. Es reicht nicht aus, einfach die Allerweltsweisheit zu beschwören, daß »alles irgendwie mit allem zusammenhängt«. So gesehen kann bezüglich der deutschsprachigen Literatur erst von einem Vorstadium der Theorieentwicklung gesprochen werden.

Ein erster Blick auf den Stand der amerikanischen Forschung zum Thema: »The psychology of helping and altruism« (Schroeeder, Penner, Dovidio, Piliavin 1995) zeigt, daß dort auf dem Hintergrund einer 70jährigen Forschungstradition starke Anstrengungen in Richtung Theoriebildung unternommen worden sind. In dem eben genannten Sammelband wird z.B. der Versuch gemacht, relevante Forschungsergebnisse einerseits in einem affective model of helping und andererseits in einem cognitive model of helping zusammenzutragen und die Bezüge der beiden Modelle zueinander differenziert zu qualifizieren. Große Anstrengungen werden darauf konzentriert, Herkunft und Bedeutung der Empathie sowie die Langzeitwirkung des Helfens auf die Helfer und ihre Gesundheit zu erforschen. Zudem werden Fragestellungen an das amerikanische Hilfesystem gerichtet, inwiefern es in der Lage ist, die Hilfesuchenden in ihren Wünschen, Erwartungen und ihrem Hilfsbegehren anzunehmen und zu unterstützen.

Wichtig erscheint mir zu betonen, daß entgegen den Thesen von Bierhoff die in diesem Band versammelten amerikanischen Sozialpsychologen neben zwei grundlegenden egoistischen Motivationen des Helfens eine originäre »empathically-evoked altruistic motivation« (S. 260) als belegt ansehen und daß hier keineswegs die These unterstützt wird, daß Menschen mit starkem Selbstwertgefühl die Hilfe anderer fürchten.

Der Zusammenhang von »self-esteem« und »help-seeking« wird stattdessen so beschrieben: »People will ask for help if doing this does not threaten their self-esteem. As a result, people are usually reluctant to ask for help with a problem that involves a central aspect of their personality or character. This reluctance to ask for help may be reduced if the help seeker has a long-term, close relationship with the potential help provider or believes that the favor can be reciprocated« (S. 256).

Zusammenfassend wäre festzuhalten, daß eine tragfähige Psychologie des Helfens sowohl die einzelnen Ebenen des Hilfeprozesses als auch die Verbindung dieser Ebenen untereinander zu untersuchen hätte:

*die personbezogene Ebene*, auf der es um persönlichkeits- und entwicklungspsychologische Fragen nach Motiven, Wünschen, Erwartungen, Konflikten, Abwehrprozessen etc. in der helfenden Beziehung geht;

*die gruppenbezogene Ebene*, auf der es um sozialpsychische und moralische Bedingungen und Formen des Helfens wie des Hilfeerhaltens geht;

*die organisationsbezogene Ebene*, auf der organisationspsychologisch nach den förderlichen oder schädlichen Organisationsformen und -abläufen für Hilfeprozesse gefragt würde;

*die gesellschaftliche Ebene*, auf der nach den sozialpsychischen Wirkungen von etablierten bzw. zu entwickelnden Hilfesystemen gefragt würde und schließlich

*die kulturelle Ebene*, die die sozialpsychischen Auswirkungen bestehender oder zu entwickelnder Hilfskulturen in der Gesellschaft hinsichtlich ihrer Angemessenheit zu untersuchen hätte.

Es gibt also viel zu tun.

**Literatur**

**AUCKENTHALER, ANNA** (2000): Die Manualisierung der Psychotherapie: Ziele und Implikationen. In: M. Hermer (Hg.): Psychotherapeutische Perspektiven am Beginn des 21. Jahrhunderts. Tübingen: DGVt, S. 213 – 223

**BALINT, MICHAEL** (1957): Der Arzt, sein Patient und die Krankheit. Stuttgart: Klett

**BAURIEDL, THEA** (1980): Beziehungsanalyse. Frankfurt/Main: Suhrkamp

**BIERHOFF, HANS WERNER** (1990): Psychologie hilfreichen Verhaltens. Stuttgart: Kohlhammer

**BIERHOFF, HANS WERNER** (2000): Sozialpsychologie. Ein Lehrbuch. Stuttgart: Kohlhammer

**BURISCH, MANFRED** (1990): Das Burnout-Syndrom. Opladen: Leske + Budrich

**DÖRNER, KLAUS; PLOG, URSULA** (1996): Irren ist menschlich. Bonn: Psychiatrie Verlag

**FENGLER, JÖRG** (1998): Helfen macht müde. München: Pfeiffer

**FREY, DIETER; GREIF, SIEGFRIED** (Hg.) (1983): Sozialpsychologie. München: Urban & Schwarzenberg

**GÄNGLER, HANS** (1996): Hilfe, in: Krüger; Helsper (Hg.): Einführung in die Grundbegriffe und Grundfragen der Erziehungswissenschaft. Opladen: Leske + Budrich

**GOTTSCHALCH, WILFRIED** (1988): Wahrnehmen, Verstehen, Helfen: Grundlagen psychosozialen Handelns. Heidelberg: Asanger

**GRUEN, ARNO** (1997): Der Verlust des Mitgefühls. München: dtv

**KOHUT, HEINZ** (1999): Die Heilung des Selbst. Frankfurt/Main: Suhrkamp

**KÖNIG, KARL** (1992): Kleine psychoanalytische Charakterkunde. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

**KRÖPOTKIN, PETER A.** (1904): Gegenseitige Hilfe in

der Entwicklung. Leipzig (Übersetzung von Gustav Landauer)

**LATANÉ, B.; DARLEY, J.** (1969): Bystander 'apathy'. In: American Scientist 57

**MENTZOS, STAVROS** (1996): Interpersonale und institutionelle Abwehr. Frankfurt/Main: Suhrkamp

**MOLLENHAUER, KLAUS** (1964): Einführung in die Sozialpädagogik. Weinheim: PVU

**RÖHRLE, BERND** (1994): Soziale Netzwerke und Unterstützung. Weinheim: PVU

**ROMMELSPACHER, BIRGIT** (Hg.) (1987): Weibliche Beziehungsmuster. Frankfurt/Main

**SCHMERL, CH.; NESTMANN, F.** (Hg.) (1990): Ist Geben seliger als Nehmen? Frauen und Social Support. Frankfurt/Main

**SCHMIDBAUER, WOLFGANG** (1977): Die hilflosen Helfer. Reinbek: Rowohlt

**SCHMIDBAUER, WOLFGANG** (1999): Helfen als Beruf. Reinbek: Rowohlt

**SCHROEDER, DAVID A.; PENNER, LOUIS A.; DOVIDIO, JOHN F.; PILAVIN, JANE A.** (1995): The Psychology of Helping and Altruism. New York: MacGraw-Hill, Inc.

**SCHÜTZ, ASTRID** (2000): Psychologie des Selbstwertgefühls. Stuttgart: Kohlhammer

**SENF, WOLFGANG; BRODA, MICHAEL** (Hg.) (1997): Praxis der Psychotherapie. Stuttgart: Thieme

**SICKENDIEK, URSEL; ENGEL, FRANK; NESTMANN, FRANK** (1999): Beratung. Weinheim/München: Juventa

**STÄDTLER, THOMAS** (1998): Soziale Motivation, in: Städtler, T.: Lexikon der Psychologie. Stuttgart: Kröner

**WILLI, JÜRG** (1975): Die Zweierbeziehung. Reinbek: Rowohlt

**WOLF, ERNEST S.** (1996): Theorie und Praxis der psychoanalytischen Selbstpsychologie. Frankfurt/Main: Suhrkamp